



すこやかか駒女

だより

その3



目が疲れない程度に
ちょっとした
息抜きになったらいいな・・・
そんな思いのお便りです。



まちがいはなし

下のイラスト。右と左で違うところが全部で7か所あります。全部見つけてみてね。

答えは、右下にあります。

出典:東山書房「健康教室」2020年6月



【こたえ】歯科の先生の靴、中央の机のワッフル、3番目に持っている男の子のスボン、F7の近くにある体重計、最初に入っている男の子のソニーの入り、教室にいる先生の腕、左側の鉛筆削りの向き

Q1 人の心臓は一生のあいだに何回動く?

- ① 約5億回
- ② 約10億回
- ③ 約30億回

Q2 悲しいときにでる涙は、悔しいときにでる涙よりも量が多いか、少ないか。

- ① 多い
- ② 少ない



Q3 便秘をなおしたい! 効果的な方法はどれ?

- ① 便秘になったら下剤を飲む
- ② 野菜や果物をたくさん食べる

Q1 解説: 心臓はポンプの役割をしています。心臓は心筋が縮まることで血液を動脈におくりだし、ふくらむ動きで静脈から血液を吸い込みます。心臓の収縮と弛緩のリズムは、ドッキン、ドッキンと気刻まれます。これが心拍ですが、その数は1分間に約70回ほどです。80歳まで生きると、心臓は約30億回も動くこととなります。

Q2 解説: 激しい怒りや、悔しさは交感神経を刺激します。そのときの涙は、量が少なく、しょっぱいといわれております。一方、嬉しいときや悲しい涙は、副交感神経がはたらいて分泌されるといわれます。からだ緊張していないリラックスした状態ででる涙で、量が多く、塩分もうすくなります。

Q3 まずは、朝食をとることが大切です。朝起きた時にコップ1杯の水を飲みましょう。野菜や果物など繊維質の多い食事をするようにします。便がでても、でなくても食後にトイレにいきましょう。トイレに座ったら、お腹を時計まわりにぐるぐるとマッサージするのも効果があります。

